ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№14 (112) июль 2008

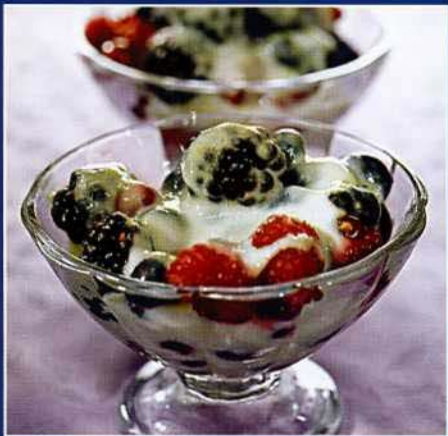
журнал для тех, кто любит готовить



















www.gastronom.ru

■ салат с перепелиными яйцами и малиной ■ сациви из баклажанов ■ калифорнийский холодный суп ■ морковный суп с медом и имбирем ■ ростбиф по-флорентийски ■ ягнятина с фенхелем ■ купол из баклажанов ■ куриные грудки с крыжовником и смородиной ■ джамбалайя ■ рыбные зразы с креветками ■ пирог с крыжовником ■ рулет с малиной ■ оладьи с черникой ■ ягоды в ванильном соусе ■ черничный напиток ■ ягодный дайкири

ISSN 1728-6948
9 771728 694000 08014

Дорогие друзья!

Между прочим, половина лета уже позади! Не успеем оглянуться, как с прилавков исчезнут ранние овощи и первые ягоды. Не теряйте времени и наедайтесь впрок! А тем, кому уже надоели витамины в свежем виде, наш журнал предлагает оригинальные, простые, полезные и очень вкусные летние рецепты.

Тем временем мы ждем ваших писем с рецептами блюд из круп. Вы, конечно, помните, что победитель этого конкурса получит в подарок микроволновую печь Whirlpool.

Пишите до 1 августа 2008 года.

Желаем здоровья и успехов.

Ваша редакция









условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

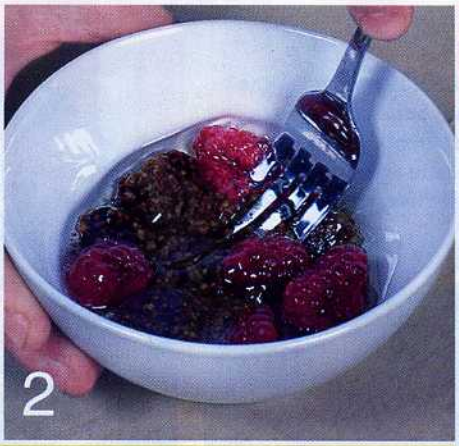
блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

полезный совет

содержание









салат с перепелиными яйцами и малиной

ЧТО НУЖНО:

200 г	малины
60 мл	оливкового масла
•	кочан салата айсберг
125 г	брынзы
8	крутых перепелиных яиц
1 ч. л.	сахара
3 ст. л.	белого винного уксуса
1 ст. л.	крупнозернистой горчицы

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 281,4 ккал,
белки – 10,5 г, жиры – 23,7 г, углеводы – 6,5 г

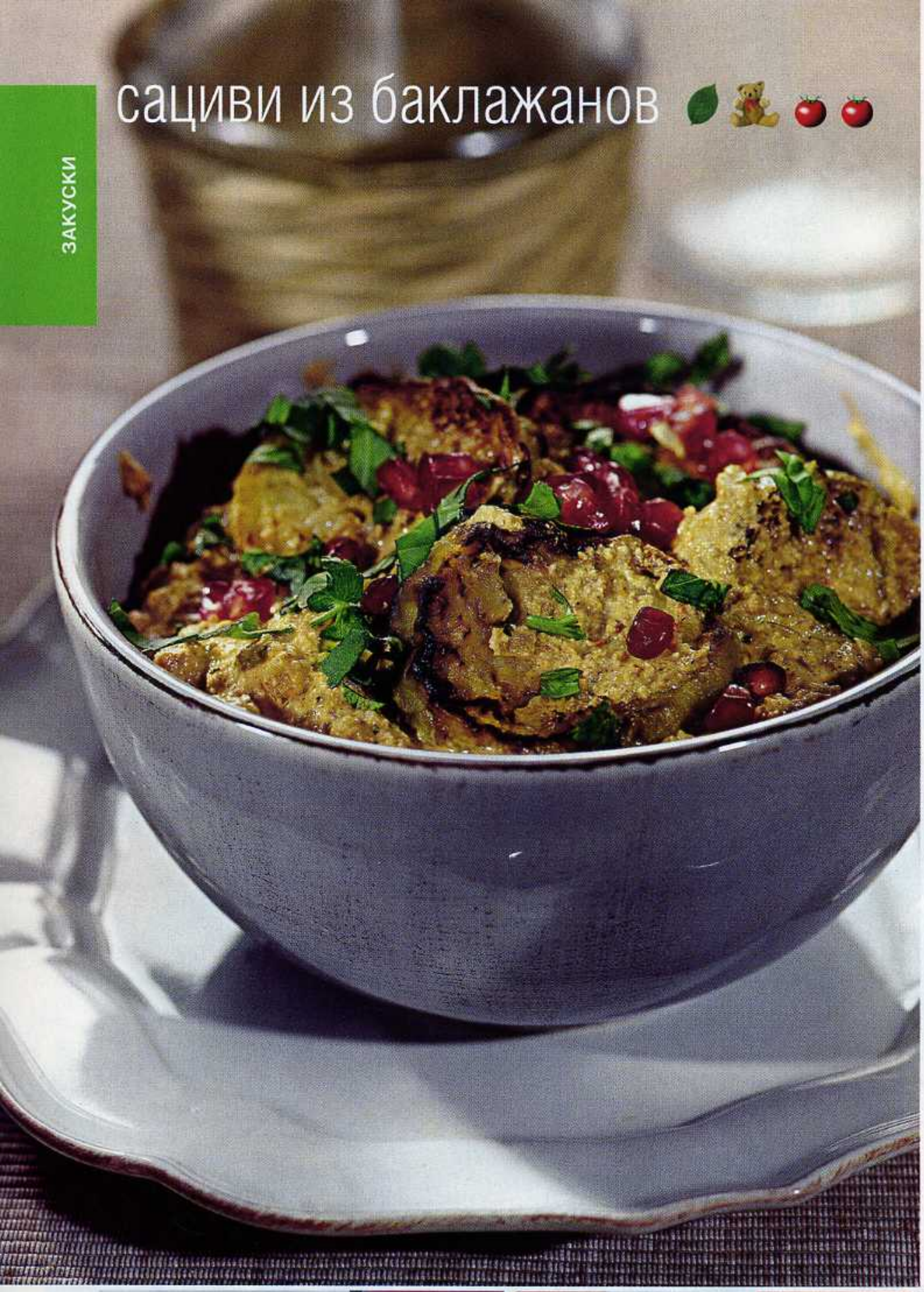
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Листья салата промыть, обсушить, крупно нарвать и сложить в салатницу.

2 **Приготовить заправку.** Взбить уксус, горчицу и сахар в однородную массу. Продолжая взбивать, понемногу вливать масло. Добавить половину малины, вилкой размять ягоды и аккуратно перемешать.

3 Яйца разрезать пополам. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Полить салат заправкой, посыпать брынзой и аккуратно перемешать. Сверху разложить яйца и оставшуюся малину.

сациви из баклажанов



ЧТО НУЖНО:

- **5** средних баклажанов
- **3 ст. л.** растительного масла
- **3** луковицы
- • по пучку кинзы и базилика
- **200 г** очищенных грецких орехов
- **1** острый перчик, очищенный от семян
- **4** зубчика чеснока
- **1 ч. л.** шафрана
- **0,5** стакана гранатового сока
- • соль

Время приготовления: 1 час
Порций: 10
В 1 порции: 247,0 ккал,
белки – 6,2 г, жиры – 17,4 г, углеводы – 16,3 г

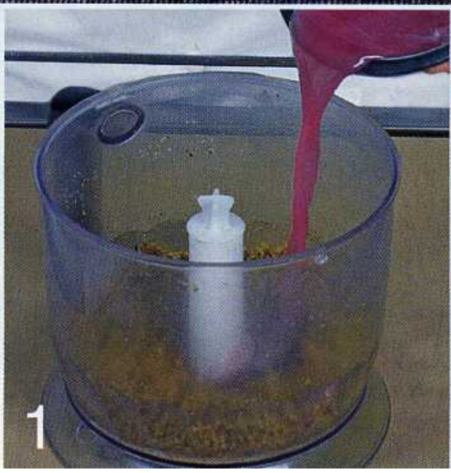
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Орехи измельчить с шафраном, острым перцем и очищенным чесноком. Добавить гранатовый сок, 2 стакана воды и 2 ч. л. соли.

2 Лук очистить, измельчить и обжарить в кастрюле в 1 ст. л. масла, 4 мин. Добавить ореховый соус, довести до кипения и варить 15 мин.

3 Баклажаны очистить и нарезать кружками. Посолить и оставить на 30 мин. Промыть, слегка отжать и обжарить в 2 ст. л. масла, по 3 мин. с каждой стороны.
Зелень измельчить. Посыпать ею подготовленные баклажаны, затем залить их кипящим соусом. Дать остыть.

Перед подачей к столу посыпать зернами граната.



1



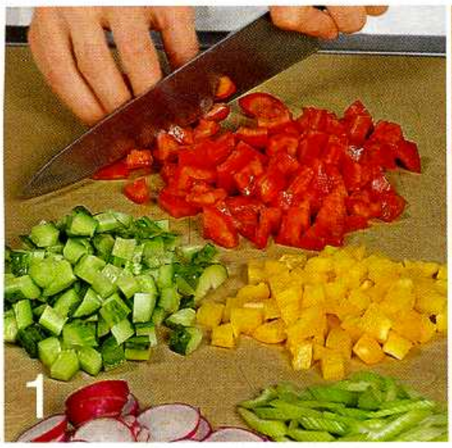
2

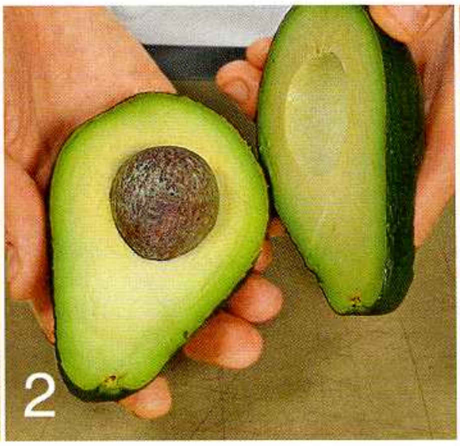


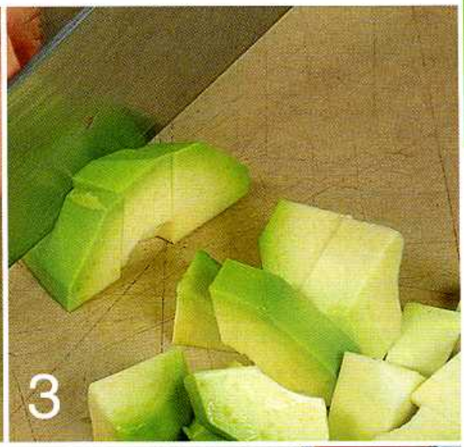
3


TOMATO SOUP
TOMATO SOUP
1 lb. Tomatoes
1 Onion
1 Carrot
½ oz. Margarine
1 oz. Bacon
1 quart White Stock
Bunch Herbs
½ oz. Cornflour
Salt & Pepper
Grated Nutmeg
Lemon Juice

калифорнийский холодный суп







ЧТО НУЖНО:

- **2** больших помидора
- **1** сладкий желтый перец
- **1** небольшой огурец
- **1** черешок сельдерея
- **4** редиски
- **2** авокадо
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1 л** томатного сока
- **4–5** капель соуса табаско
- **2 ст. л.** красного винного уксуса
- **0,5 ч. л.** молотого острого перца
- небольшой пучок кинзы
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 168,3 ккал,
белки – 3,9 г, жиры – 10,3 г, углеводы – 15,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Добавить в томатный сок соус табаско, уксус и перец. Перемешать и поставить в холодильник минимум на 1 ч. Все овощи вымыть и обсушить. Помидоры и огурец разрезать пополам, семена удалить, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Перец разрезать на 2 части, удалить сердцевину, мякоть нарезать так же, как помидоры. Сельдерей и редис нарезать тонкими ломтиками.

2 Авокадо вымыть, надрезать вдоль пополам. Отделить половинки, повернув их навстречу друг другу. Удалить косточку, срезать кожуру.Сбрызнуть соком лимона.

3 Нарезать мякоть кусочками средней величины.



4 Сложить все овощи в миску, залить охлажденным соком, перемешать и вернуть в холодильник до подачи на стол.

Перед подачей посыпать измельченной кинзой.



• Авокадо, еще не так давно известное лишь узкому кругу специалистов, завоевывает в нашей стране все большую популярность. Как только мы, пробуя его первый раз, перестали настраиваться на вкус груши, так сразу поняли, какой это замечательный плод.

• Авокадо необычайно хорош прежде всего в салатах. Из него также готовят супы, приправы, дипы. Но особенно вкусен этот плод сам по себе. Разрежьте авокадо вдоль пополам, удалите косточку и аккуратно выньте мякоть ложкой. Смешайте ее с мелко нарубленными луком и чесноком, добавьте немного растительного масла и 1 ст. л. горчицы, посолите, перемешайте и наполните половинки кожуры. Сбрызните соком лимона, чтобы верх не потемнел, и наслаждайтесь.

• Покупая авокадо, обращайте внимание на кожуру. Она должна быть блестящей и без повреждений. Чаще всего в наших магазинах продают недозревшие плоды. Это не беда! Купите авокадо за 2 дня до того, как оно вам понадобится. Положите в плотный бумажный пакет вместе с яблоком и уберите в темное место. В нужный момент у вас будет абсолютно зрелый плод!









морковный суп с медом и имбирем

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** моркови
- **1** луковица
- **1 ч. л.** тертого свежего имбиря
- сок 0,5 лимона
- **2 ст. л.** меда
- **75 г** сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 05 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 190,6 ккал,
белки – 2,4 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 21,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь и лук очистить, измельчить. Масло разогреть в кастрюле, положить лук и готовить его до прозрачности, не давая подгорать, 6 мин.

2 Добавить морковь и имбирь, приправить солью и перцем. Сбрызнуть соком лимона, добавить мед, перемешать. Готовить на несильном огне 10 мин.

3 Влить 600 мл горячей воды, увеличить огонь до максимума. Дать закипеть, уменьшить огонь и варить 45 мин.

Можно подавать как горячим, так и холодным.

KIKKOMAN
Вкус соединяет

Что бы Вы ни стали готовить во время следующего отдыха на природе – это будет незабываемо с соусом-маринадом **Teriyaki Kikkoman**. Ведь в переводе с японского **Teriyaki** означает «подрумяненный самим солнцем». Просто замаринуйте в нем мясо, птицу или рыбу перед приготовлением, а во время жарки поливайте соусом-маринадом для придания сочности.
Что приготовить: шашлык, гриль, барбекю из мяса, птицы или рыбы.





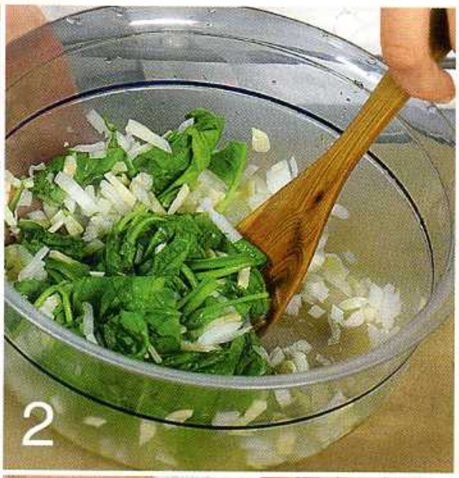
Свинина «Терияки»
Ингредиенты на 4 порции:
- 4 свиные отбивные
- 6 ст. л. соуса-маринада **Teriyaki Kikkoman**
- 2 ст. л. растительного масла
- перец

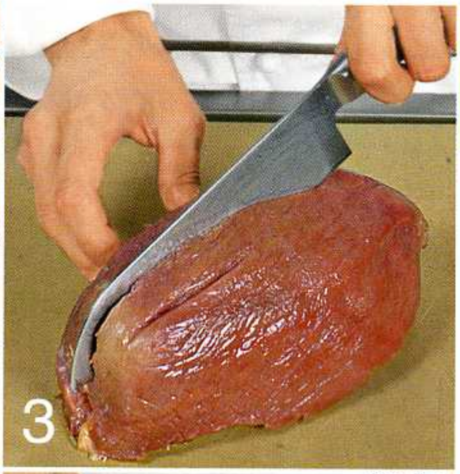
Приготовление:
Замариновать отбивные в соусе-маринаде **Teriyaki Kikkoman** на 3 ч в холодильнике. После того как мясо пропитается маринадом, смазать его маслом и обжарить на решетке, примерно по 8 мин. с каждой стороны. Поперчить по вкусу.

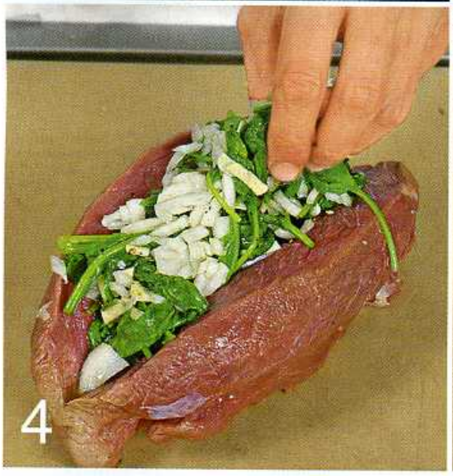


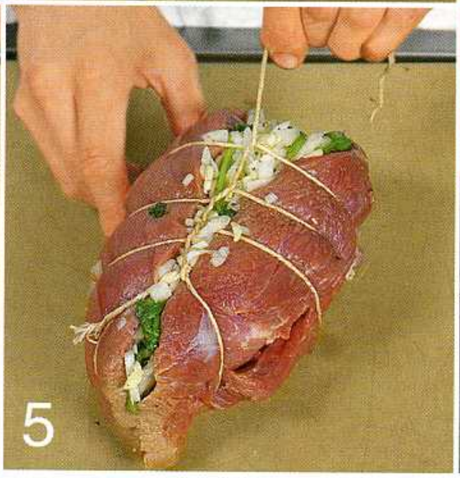
ростбиф по-флорентийски













ЧТО НУЖНО:

1,5 кг	филе говядины
250 г	шпината
1	луковица
1	зубчик чеснока
1 ч. л.	черного молотого перца

Для соуса:

1 ст. л.	портвейна
1 ч. л.	сливочного масла
1 ч. л.	соевого соуса
1 ч. л.	муки
•	соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 174,5 ккал,
белки – 31,6 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 1,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат перебрать, вымыть и отрезать черенки. Опустить листья на 1 мин. в слегка подсоленную кипящую воду, отбросить на дуршлаг, сразу же обдать холодной водой. Лук и чеснок очистить, измельчить.

2 Смешать листья шпината с луком, чесноком и черным перцем.

3 Мясо вымыть, обсушить и слегка натереть солью. Сделать вдоль куска глубокий надрез, не доходя до конца примерно 3 см.

4 Раздвинуть надрез руками и вложить в него начинку из шпината. Сильно прижать, чтобы начинка легла плотнее.

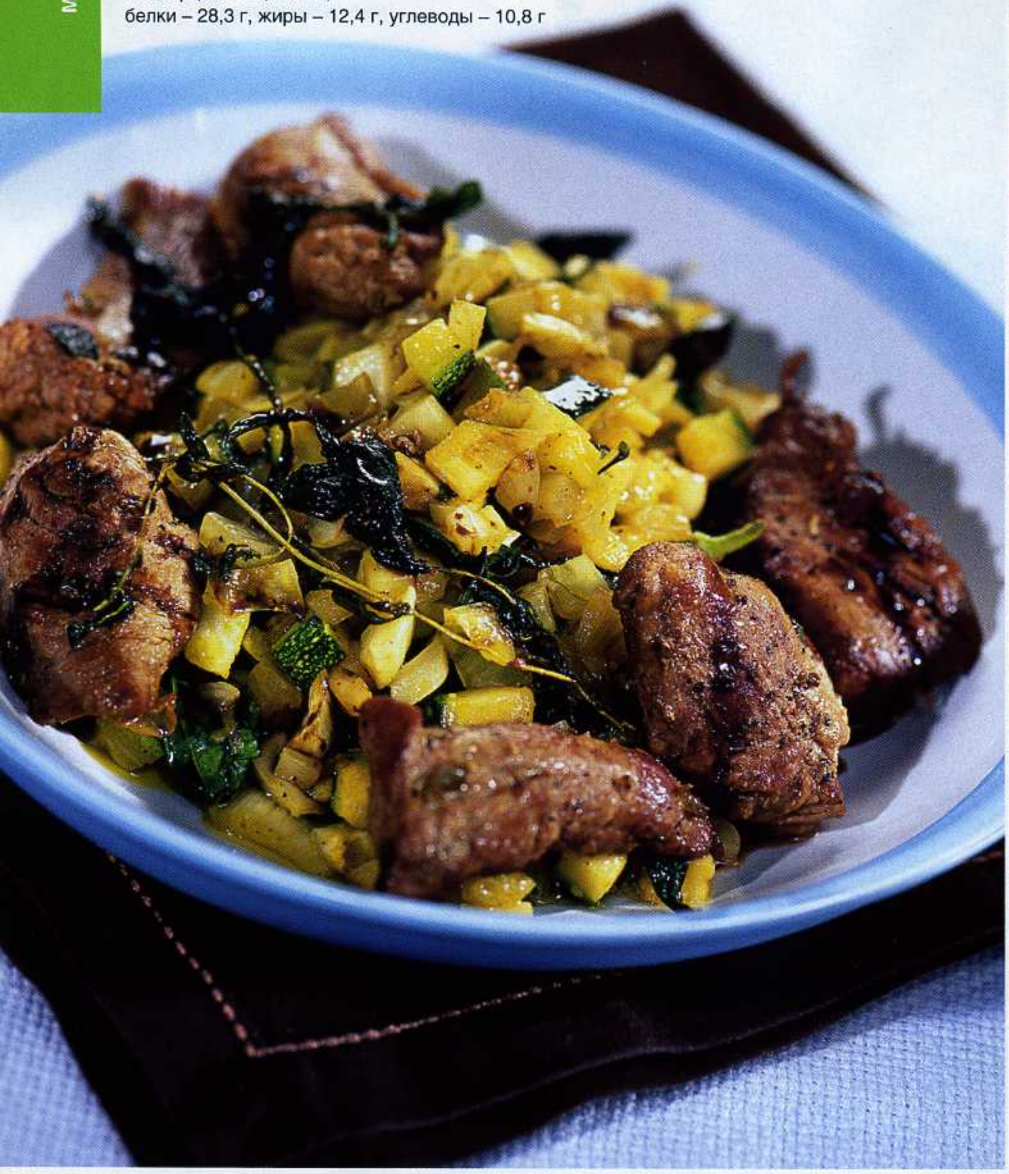
5 Разогреть духовку до 200 °С. Мясо перевязать бечевкой, поместить на решетку, стоящую на противне, и поставить в духовку на 30 мин. Накрыть мясо листом фольги и готовить при той же температуре еще 30 мин. Готовому мясу дать постоять 10 мин.

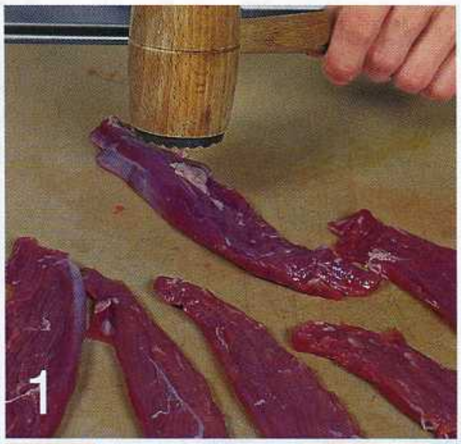
6 **Приготовить соус.** В сотейнике смешать портвейн, сливочное масло, соевый соус и 50 мл воды. Аккуратно, помешивая, чтобы не образовывались комочки, всыпать муку. Готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 3 мин.

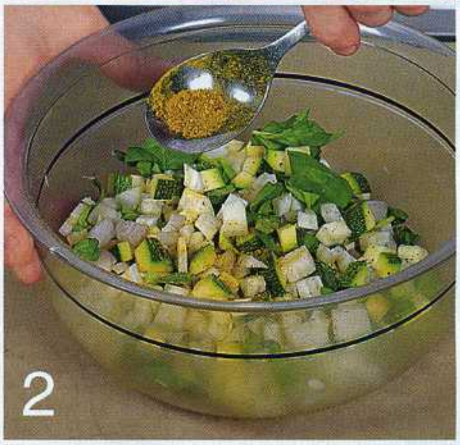
С мяса снять бечевку, нарезать порционными кусками и полить соусом.

ягнятина с фенхелем

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 268,1 ккал,
белки – 28,3 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 10,8 г









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** вырезки ягненка
- **3** зубчика чеснока
- **по 2** веточки петрушки и базилика
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица фенхеля
- **0,5** кабачка
- **2** луковицы шалота
- **1 ч. л.** порошка карри
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо отбить и нарезать крупными кусками. Чеснок очистить, истолочь. Петрушку измельчить. Перемешать мясо с чесноком, петрушкой и маслом, слегка приправить солью и перцем. Оставить на 1 ч.

2 Фенхель, кабачок и лук нарезать небольшими кубиками. Базилик разобрать на листья. Отложить 3–4 листика, оставшиеся мелко нарезать, добавить к овощам вместе с порошком карри, перемешать.

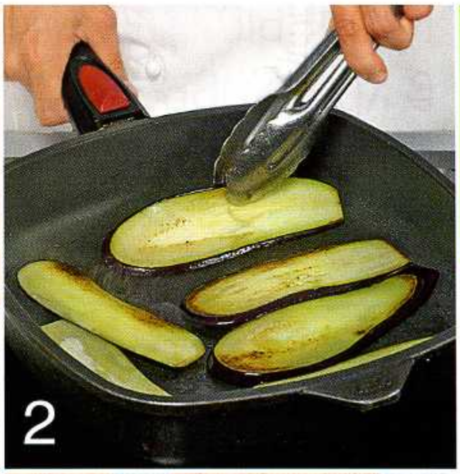
3 Мясо отряхнуть от маринада и обжарить с отложенными листиками базилика, по 2 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо, накрыть и оставить в теплом месте. В этой же сковороде обжарить овощи, 7 мин. Подать к мясу.

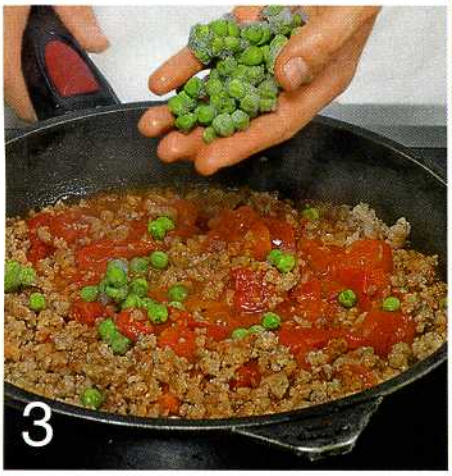


Купол из баклажанов

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 685,9 ккал,
белки – 26,9 г, жиры – 37,4 г, углеводы – 60,4 г











ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** помидоров
- **1** зубчик чеснока
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **150 г** сыра моцарелла
- **2** баклажана
- **200 г** говяжьего фарша
- **100 г** свежего зеленого горошка
- **0,5 ч. л.** сухого базилика
- **400 г** коротких макарон
- **100 г** натертого пармезана
- соль, черный перец

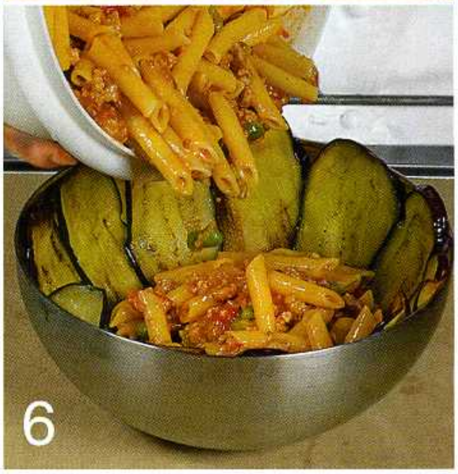
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить томатный соус.** Помидоры вымыть и нарезать кусочками. Чеснок очистить. В сотейнике разогреть 3 ст. л. оливкового масла, положить чеснок и обжаривать 3–4 мин., затем удалить. Положить в чесночное масло помидоры и тушить, помешивая, на медленном огне 10–15 мин. Протереть через сито.

2 Моццареллу нарезать маленькими кусочками. Баклажаны вымыть, обсушить и тонко нарезать продольными пластинами толщиной 5 мм. Разогреть сухую сковороду; обжарить пластины баклажанов с обеих сторон, по 2–3 мин. Переложить на тарелку, слегка приправить солью.

3 В глубокой сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла. Положить фарш, обжаривать при постоянном помешивании в течение 4–5 мин. Посолить и поперчить. Добавить томатный соус и горошек. Готовить 10 мин., затем снять с огня и посыпать базиликом.

4 Вскипятить воду в кастрюле и варить макароны на 3 мин. меньше указанного на упаковке времени. Отбросить на дуршлаг, обсушить и добавить в сковороду с фаршем. Снять с огня, добавить моццареллу и пармезан, перемешать.



5 Смазать баклажаны оставшимся оливковым маслом и выложить в глубокую форму, слегка накладывая пластины друг на друга.

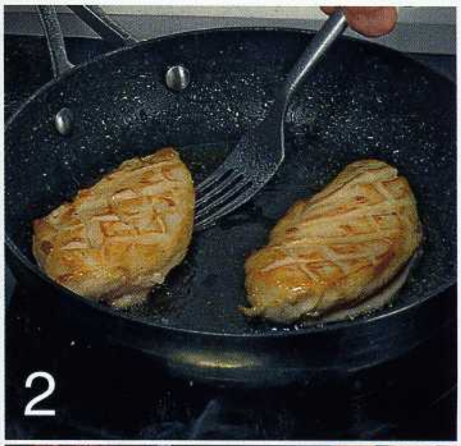
6 Наполнить начинкой форму с баклажанами. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Вынуть из духовки, перевернуть на тарелку. Дать остыть, 10 мин., затем снять форму и нарезать.

куриные грудки с крыжовником и смородиной

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 374,8 ккал,
белки – 13,0 г, жиры – 25,0 г, углеводы – 24,4 г



1



2



3



ЧТО НУЖНО:

- **2** куриных филе
- **100 г** крыжовника
- **100 г** черной смородины
- **200 мл** сливок жирностью 20%
- **2,5 ст. л.** сахара
- **2,5 ст. л.** муки
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Каждую ягоду крыжовника разрезать пополам, смородину слегка размять. Добавить сахар и 2 ст. л. воды. Помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и варить 5 мин. Добавить сливки и готовить еще 3 мин.

2 На грудках сделать глубокие насечки «решеткой», обвалять в муке и обжарить в разогретом масле, по 4 мин. с каждой стороны.

3 Поместить в форму для запекания, приправить, влить ягодный соус. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин.

СПОНСОР РЕЦЕПТА

СТОКМАНН



джамбалайя



ЧТО НУЖНО:

- **2** куриных филе
- **250 г** колбасок
- **1** луковица
- **1** сладкий зеленый перец
- **1** черешок сельдерея
- **4** зубчика чеснока
- **2** стакана длиннозерного риса
- **4** стакана куриного бульона
- **3** лавровых листа
- **0,25 ч. л.** кайенского перца
- **1 ст. л.** острого кетчупа
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 253,7 ккал,
белки – 9,8 г, жиры – 9,6 г, углеводы – 31,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Сладкий перец и сельдерей вымыть; перец разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Мякоть перца и сельдерей порезать. Куриные грудки и колбаски нарезать небольшими кусочками.

2 Разогреть в кастрюле растительное масло и обжарить в нем кусочки курицы и колбасок, 5 мин.

3 Добавить лук, чеснок, перец и сельдерей. Приправить кайенским перцем, черным перцем и солью, перемешать и готовить 5 мин.

4 Рис промыть, всыпать в кастрюлю. Готовить, постоянно помешивая, 2 мин.

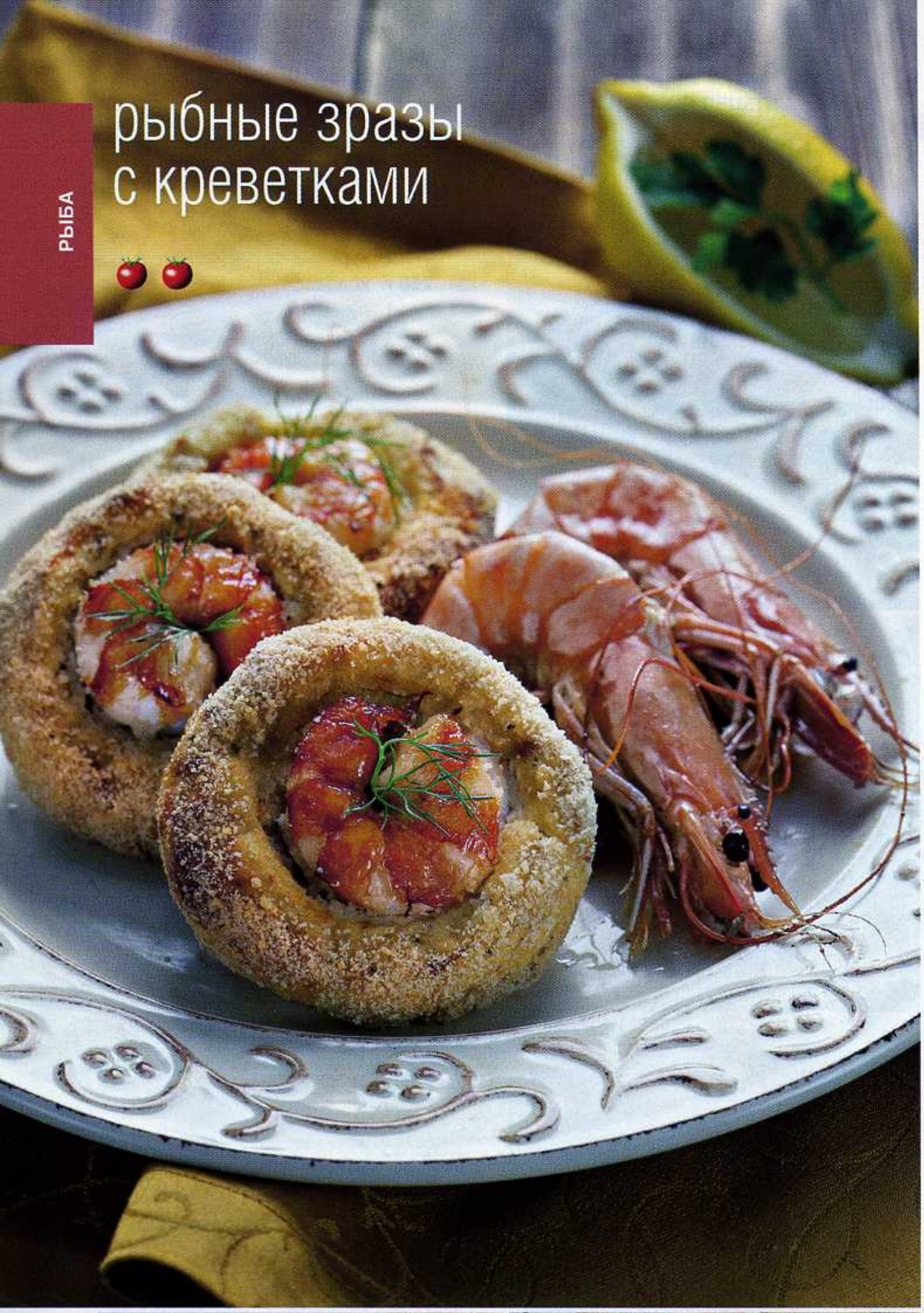
5 Влить куриный бульон. Положить сверху лавровый лист. На сильном огне довести джамбалайю до кипения, после чего уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить 20 мин.

6 Добавить острый соус, перемешать, выложить на большое блюдо и подать к столу.

КСТАТИ

Колбаски, приготовленные по старинным рецептам, бережно передающимся из поколения в поколение, доступны и российским покупателям. Колбаски Snellman, которые вы можете найти в магазинах «Стокманн», придутся по вкусу всем любителям мясных деликатесов, в том числе поклонникам настоящего барбекю.

рыбные зразы с креветками



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** филе сибаса
- **400 г** крупных сырых креветок
- **1** яйцо
- **0,5** батона белого хлеба без корки
- **1** стакан молока
- **1** средняя луковица
- **1** стакан белых панировочных сухарей
- • растительное масло
- • соль, белый перец

Для соуса:

- **200 мл** сливок жирностью 9%
- **2 ст. л.** белого сухого вина
- **2** зубчика чеснока
- • пучок петрушки
- • пучок зеленого лука
- **6** листиков розмарина
- • соль, белый перец

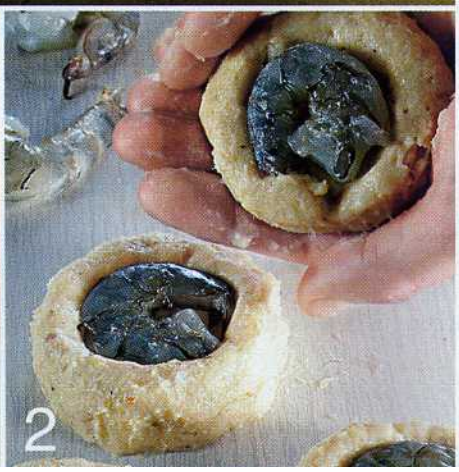
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 523,3 ккал,
белки – 38,3 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 43,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить соус.** Очищенный чеснок, петрушку и зеленый лук измельчить в блендере, затем выложить в сотейник. Влить вино и прогреть, не доводя до кипения. Добавить сливки и готовить на среднем огне 8 мин. Готовый соус протереть через сито. Положить измельченный розмарин, приправить солью и перцем по вкусу.
Нарезать репчатый лук. Хлеб размочить в молоке, отжать. Пропустить рыбное филе, лук и хлеб через мясорубку. Добавить яйцо, перемешать. Приправить солью и белым перцем.
С креветок снять панцирь, удалить кишечную вену.

2 Из фарша сформовать лепешки, вдавить в каждую по креветке, обвалять в сухарях. Обжарить в разогретом растительном масле небольшими порциями, по 5 мин. с каждой стороны. Подавать с соусом.





КСТАТИ

Не так давно в продаже появилась очередная книга «Гастронома» «Про рыбу». Вот один из ста оригинальных, красивых и вкусных рецептов, опубликованных в этом издании. Вряд ли он оставит кого-нибудь равно

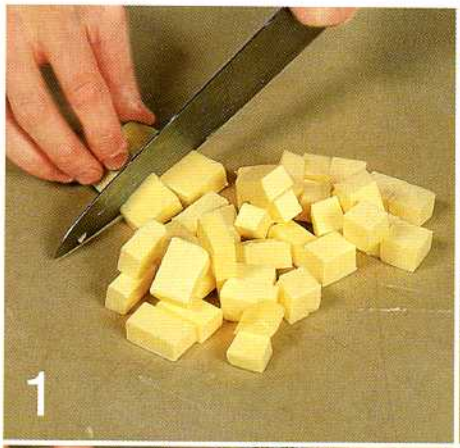


пирог с крыжовником

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** крыжовника
- **300 г** сахара
- **7** яиц
- **2 ст. л.** сливок жирностью 33%
- **300 г** муки
- **150 г** сливочного масла
- измельченная цедра 1 лимона

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 498,9 ккал,
белки – 8,9 г, жиры – 21,3 г, углеводы – 67,9 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Холодное сливочное масло нарезать небольшими кубиками. Муку просеять в большую миску, добавить 100 г сахара и сливочное масло. Перемешивать руками, пока смесь не станет похожа на хлебные крошки.

2 По одному вбить в смесь 2 яйца, каждый раз вымешивая до однородности. Добавить лимонную цедру. Вымешивать, пока тесто не станет гладким и однородным. Скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник минимум на 1 ч.

3 Раскатать охлажденное тесто в тонкую лепешку, выложить в смазанную маслом круглую форму с низкими бортиками так, чтобы оно закрыло дно и бока. Выступающие наружу излишки теста срезать ножом. Сделать по всей поверхности теста частые проколы вилкой. Поставить форму в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин.

4 Крыжовник вымыть, удалить плодоножки. Варить вместе с сахаром, пока ягоды не станут мягкими, 10 мин. Половину ягод вместе с сиропом протереть через сито.

5 Оставшиеся 5 яиц взбить миксером со сливками, добавить протертый через сито крыжовник и еще раз взбить.

6 В форму с тестом выложить цельные ягоды вместе с сиропом, затем влить яичную смесь. Вернуть в духовку на 30 мин. Поверхность пирога должна быть абсолютно сухой, но не слишком подрумянившейся. Вынуть из духовки и оставить в форме на 15 мин. Затем вынуть и разрезать на порционные куски.



рулет с малиной

М≈

Время подготовки: 2 часа 30 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 223,9 ккал,
белки – 4,8 г, жиры – 4,7 г, углеводы – 40,6 г


1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

250 г	муки
•	щепотка соли
125 мл	молока
25 г	сливочного масла
0,5 ст. л.	растительного масла
2	яйца
2 ст. л.	сахара
7 г	сухих дрожжей
Для начинки:	
700 г	малины
0,5	стакана сахара
2 ст. л.	крахмала

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой миске растворить дрожжи в теплом молоке, добавить сахар и половину просеянной с солью муки. Перемешать и оставить на 1 ч.

2 Добавить оставшуюся просеянную муку, 1 яйцо, растопленное сливочное и растительное масло. Замесить тесто и оставить в теплом месте на 1,5 ч. В течение этого времени тесто один раз обмять. Поднявшееся тесто еще раз хорошо вымесить.

3 Малину перебрать, но не мыть. Смешать ягоды с сахаром и крахмалом.

4 Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в очень тонкий пласт прямоугольной формы. Выложить начинку, оставив свободными края (примерно по 2 см). Свернуть пласт рулетом, влажными руками защипать края. Излишки теста отрезать ножом.

5 Оставшееся яйцо слегка взбить и смазать им рулет. Поместить рулет на противень от микроволновой печи.

6 Поставить рулет в микроволновую печь и выпекать 40 мин. в режиме «микроволны + конвекция» при 175 °С и мощности 90 Вт.

оладьи с черникой

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 315,1 ккал,
белки – 8,6 г, жиры – 9,9 г, углеводы – 47,9 г



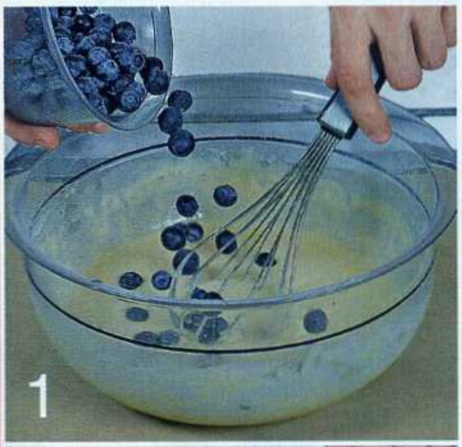
ЧТО НУЖНО:

- **200 г** черники
- **300 г** муки
- **3 ст. л.** сахара
- **500 мл** кефира
- **1** яйцо
- щепотка соли
- **2 ч. л.** разрыхлителя
- растительное масло для обжаривания

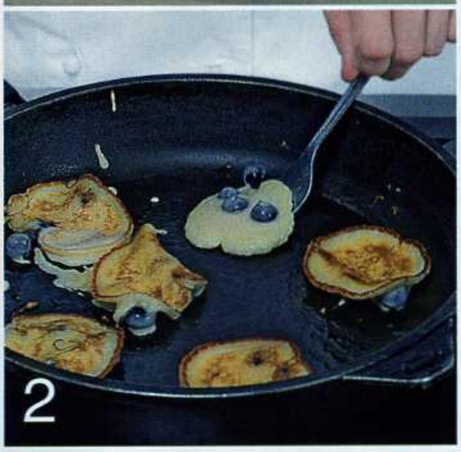
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять с солью и разрыхлителем в большую миску. Добавить сахар. Кефир взбить с яйцом и влить в муку. Тщательно перемешать, чтобы не было комков; тесто по консистенции должно напоминать густую сметану. Чернику перебрать, вымыть, тщательно обсушить и добавить в тесто.

2 Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла. Тесто выкладывать на сковороду порциями по 2 ст. л. Жарить оладьи 2 мин. с одной стороны, затем перевернуть и жарить еще 1,5 мин. с другой. При необходимости подливать в сковороду немного масла.



1



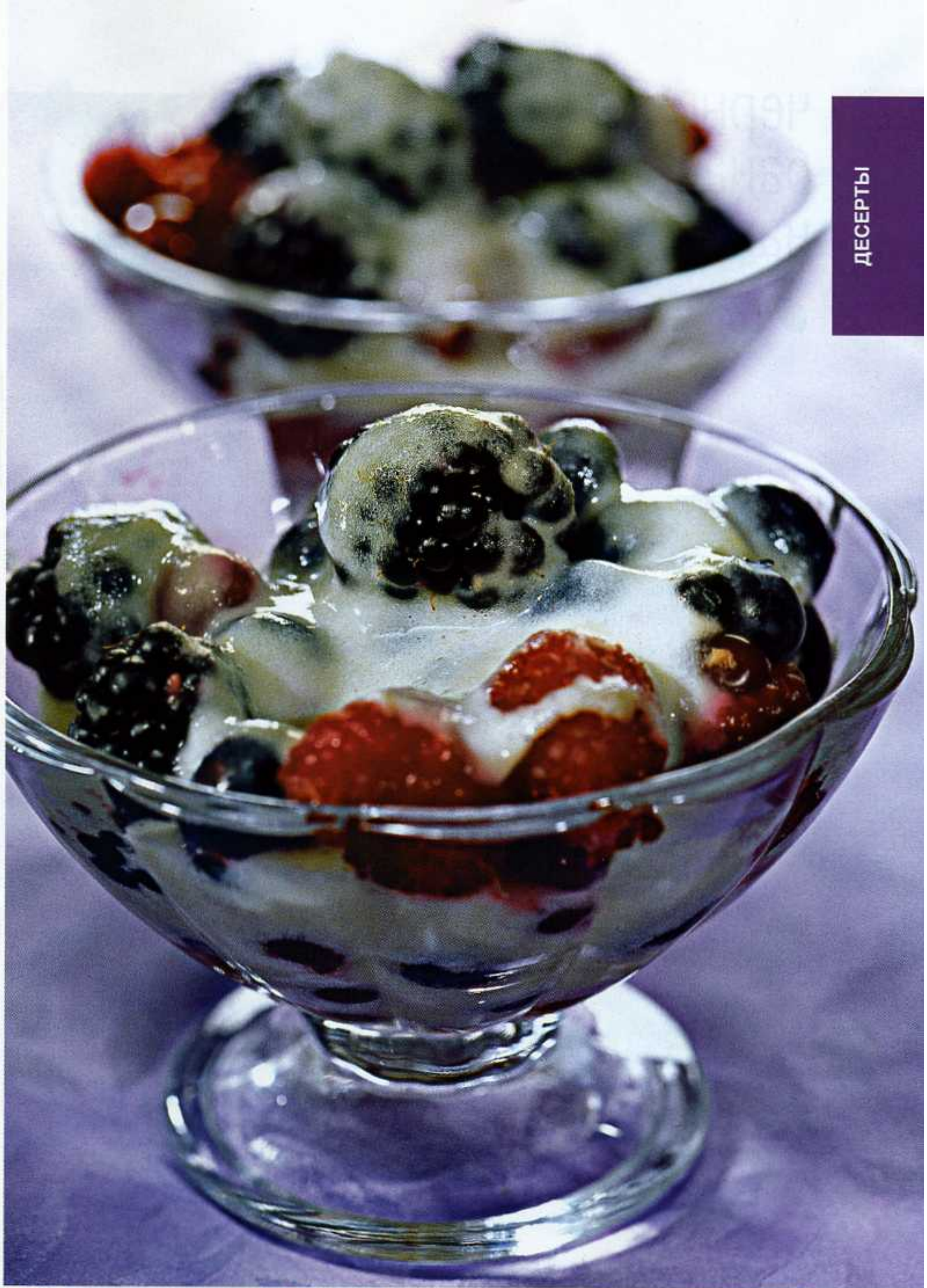
2

ягоды в ванильном соусе

ЧТО НУЖНО:

500 г сезонных ягод
150 мл молока
75 мл сливок жирностью 9%
1 стручок ванили
50 г сахара
2 ст. л. крахмала
4 желтка

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 207 ккал,
белки – 4,8 г, жиры – 6,6 г, углеводы – 32,1 г

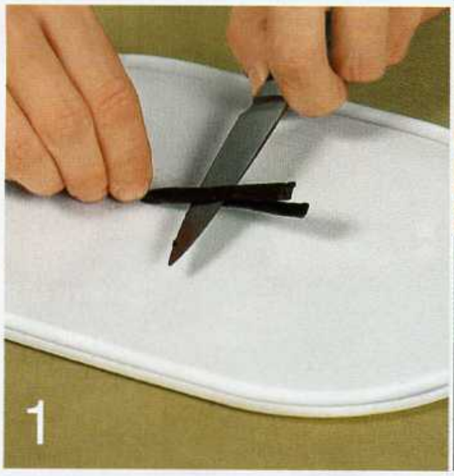


ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Стручок ванили разрезать вдоль пополам, вынуть семена.

2 В сотейнике с толстым дном довести до кипения молоко и сливки, положить стручок и семена ванили. Снять с огня, накрыть и оставить на 10 мин. Взбить желтки с сахаром. Продолжая взбивать, добавить крахмал. Выложить в теплую молочную смесь. Готовить на среднем огне, постоянно взбивая венчиком, 2 мин. Удалить стручок ванили, накрыть и дать остыть.

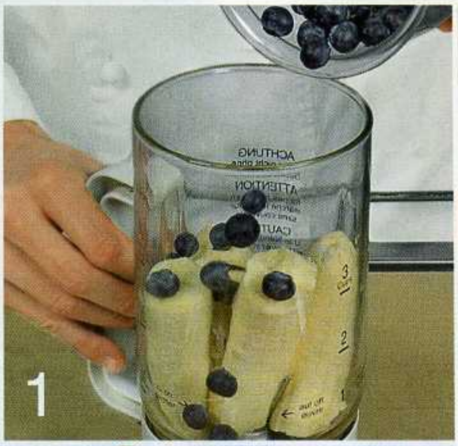
3 Ягоды разложить по креманкам, полить кремом.

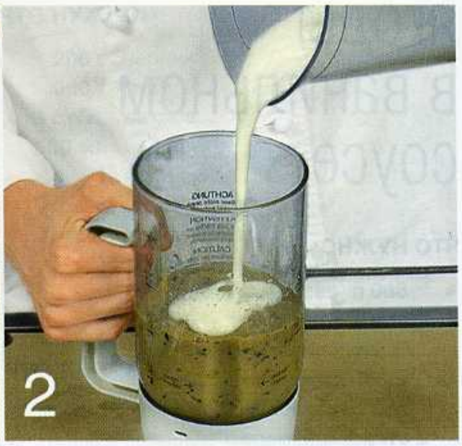

1


2


3

чернично-банановый напиток







ЧТО НУЖНО:

- **1** лайм
- **2** банана
- **200 г** черники
- **100 мл** яблочного сока
- **200 мл** натурального или ягодного йогурта

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 206,5 ккал,
белки – 5,4 г, жиры – 3,7 г, углеводы – 37,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лайм разрезать пополам, выжать сок. Бананы очистить, крупно нарезать. Чернику вымыть и обсушить. Взбить в блендере бананы с черникой, лаймовым и яблочным соком.

2 Продолжая взбивать, добавить йогурт. Перемешать до однородности.

Разлить по стаканам.

*** Вы можете изменить цвет напитка, уменьшив количество бананов и соответственно увеличив количество черники.**

ягодный дайкири

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 270,8 ккал,
белки – 1,4 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 9,9 г



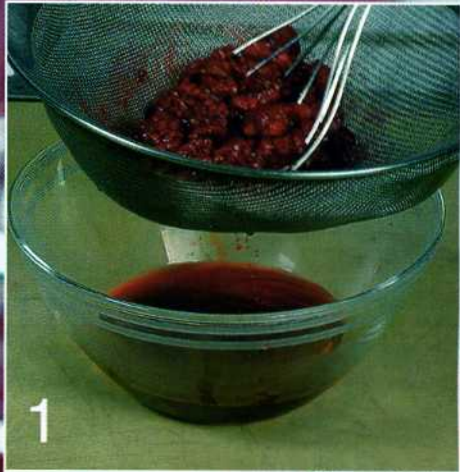
ЧТО НУЖНО:

300 г	сезонных ягод
6	кубиков льда
•	сок 1 лайма
2 ст. л.	сока лимона
50 мл	белого рома

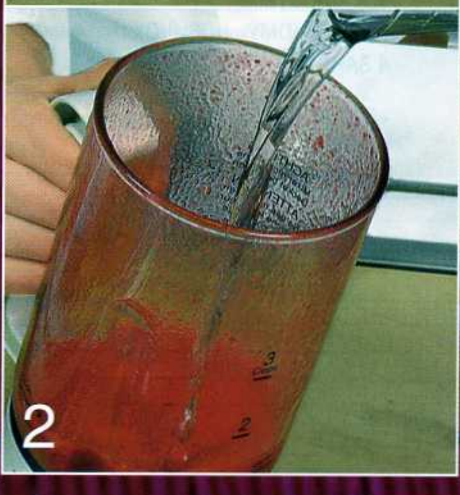
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды вымыть, обсушить и измельчить в пюре. Протереть пюре через сито.

2 Положить кубики льда в чашу кухонного комбайна и раздробить. Добавить ягодное пюре, сок лайма и лимона, ром. Взбить и разлить по бокалам.



1



2



Еще один шаг к здоровой пище – керамические ножи Forever – новинка из Японии.

Реклама

Вы когда-нибудь задумывались над качеством рабочих инструментов, с помощью которых вы готовите пищу для своих близких? Например, ножей, от контакта с которыми продукты не теряли бы полезных свойств, да к тому же еще и выглядели бы заманчиво аппетитными?

Вот и мне это не приходило в голову, пока не побывала в феврале этого года на Франкфуртской выставке **Ambiente**, где было представлено множество новинок кухонного оснащения, которые радикально меняют качество приготовления пищи.

Но особый интерес вызвала продукция, представленная японской компанией **Forever**, основным лидером в производстве ножей из циркониевой и серебряной керамики.

Forever – единственная компания, выпускающая товар исключительно на территории Японии. Понятие «японское качество» для нас не пустые слова, и вы наверняка согласитесь со мной в этом.

Уникальные ножи Forever позволяют не только сохранить все полезные качества продукта при приготовлении, но также обеспечивают идеальную нарезку даже очень мягких и сочных продуктов.

Серебро, добавленное в сплав супертвердых металлов, делает их антибактериальными, а керамика, как известно, не окисляется от соприкосновения с овощами и фруктами и, следовательно, не разрушает необходимые нам витамины, содержащиеся в них.

Что еще немаловажно, ножи нового поколения сверхпрочны и сохраняют остроту заточки более трех лет. Результаты исследования, проведенного независимой европейской ассоциацией **Catra,** показали: резательные способности керамических ножей **Forever** превышают общепринятые стандарты в 6300 раз, что и позволяет обходиться без заточки длительное временя. Подумать только – сбылась мечта каждой женщины – навсегда забыть о тупых ножах!

А предположения о том, что они могут разбиться при ударе или падении, – абсолютный вымысел: по своей прочности они не только не уступают, но даже превосходят своих собратьев из самой лучшей нержавеющей стали.

Кроме того, для любой хозяйки имеют большое значение дизайн «орудия труда» и его гармония с окружающим интерьером. Все это оптимально учтено в форме и многообразии цветовых комбинаций (от элегантного черного до гламурного розового) керамических ножей **Forever** и, безусловно, удовлетворит самый изысканный вкус.

К сожалению, в России до сих пор не было эквивалента подобной продукции и только сейчас на прилавках столицы стали появляться первые экземпляры.





Эту возможность нам подарил официальный дистрибьютор – японско-российская компания JPRU Group (www.jprugroup.com/forever), занимающаяся продвижением уникальных товаров и последних разработок японских ученых на российском рынке.